



Kursprogramm

1|2023

Impressum

Herausgeber: TV Eiche Bad Honnef e. V.

Redaktion: Monika Lawitzke

Layout: reisingermedia

Inhalt

Neue Kurse im 1. Halbjahr 2023.....	4
Grußwort.....	5
Gesundheit & Entspannung.....	6
Aktive Körperwahrnehmung.....	6
Yoga.....	7
Kinderyoga.....	10
Yoga Walk.....	11
Schnupperkurse Entspannung.....	12
Präventionskurse.....	13
Wirbelsäulen Prävention.....	13
Frauen 50+.....	14
Sport unter Männern.....	15
Nordic Walking & Walking.....	16
Fit auf Wolke 7 – Gymnastikkurse für Senioren.....	18
Qi Gong & Taijiquan.....	19
Sport draußen.....	22
Lauftreff.....	23
Kurse mit Babys.....	24
Schmusebären.....	24
Teddybären.....	25
Kinder & Jugendliche.....	26
Circus.....	26
Inliner.....	28
Sportliche Ziele setzen und erreichen, so geht's!.....	30
Neuer Trend! Hula Hoop.....	31
Anmeldung, Kursgebühr.....	32
Verbindliche Kursanmeldung.....	33
Bildnachweis.....	35

Neue Kurse im 1. Halbjahr 2023

- **Autogenes Training**, ab 11.01.2023, mittwochs 18:30–19:30 Uhr
- **Schnupperkurs Entspannung**, ab 25.01.2023, mittwochs 19:30–12:30 Uhr
- **Hula Hoop**, donnerstags 16:00–17:00 Uhr
- **Yoga Walk**, ab 16.03.2023, donnerstags 17:00–18:00 Uhr
- **Nordic Walking**, ab 09.01.2023, montags 17:30–19:00 Uhr
- **Lauftreff**, ab 11.02.2023 samstags 10:00–10:45 Uhr

Der Kursunterricht entfällt in der Regel in den NRW-Schulferien:

Osterferien 03.04.2023–15.04.2023

Sommerferien 22.06.2023–04.08.2023

sowie an folgenden Tagen:

Neujahr 01.01.2023

Weiberfastnacht 16.02.2023

Rosenmontag 20.02.2023

Karfreitag 07.04.2023

Ostermontag 10.04.2023

Erster Mai 01.05.2023

Chr. Himmelfahrt 18.05.2023

Pfingstmontag 29.05.2023

Fronleichnam 08.06.2023

Kontakt

TV Eiche Bad Honnef
Geschäftsstelle
Berck-sur-Mer-Str. 14
53604 Bad Honnef

Telefon: 02224 / 96 98 19 -20
E-Mail: verwaltung@tv-eiche.de
sportbetrieb@tv-eiche.de

Öffnungszeiten:

Mo–Fr 09.00–13.00 Uhr

Mi 14.00–18.00 Uhr (nicht in den Schulferien NRW)

Liebe Sportinteressierte,

wir freuen uns sehr, Ihnen erneut ein umfangreiches Kursprogramm vorlegen zu können.

Aufgrund der großen Nachfrage besonders zu Kursen zum Stressabbau und zur Steigerung des Wohlbefindens wurden Autogenes Training, ein Schnupperkurs Entspannung und Yoga-Walk neu ins Programm aufgenommen.

Auch wer gerne draußen trainiert, kommt auf seine Kosten. Wie wäre es mit einem Fitness-Kurs im Menzenberger Stadion? Oder liegt Ihnen mehr das gemeinschaftliche Erlebnis beim Lauftreff oder beim Nordic Walking? Auf alle Fälle ist Training an der frischen Luft ein wahrer Motivationsbooster – es belebt Körper und Geist und stärkt das Immunsystem.

Ebenfalls neu im Programm ist die Trendsportart Hula Hoop. Das Training mit dem Reifen stärkt vor allem Bauch, Taille und Rücken. Wer einmal den richtigen „Schwung“ erlernt hat, kann nach dem Einstiegskurs leicht zu Hause weitermachen.

Wir sind sicher, dass für jeden etwas dabei ist und freuen uns, mit unseren Angeboten einen Beitrag zu Ihrem Wohlbefinden leisten können!

Herzlichst,
Ihre



Melanie Eimermacher
Geschäftsführerin



Monika Lawitzke
Organisation Sportbetrieb

Gesundheit & Entspannung

Hier finden Sie die richtigen Kurse, wenn Sie Rückenprobleme haben, etwas für Ihr Herz-Kreislaufsystem tun möchten, oder einfach nur mal den Stress des Alltags vergessen wollen.

Unsere erfahrenen und kompetenten Kursleiter sorgen nicht nur dafür, dass ihre gesundheitlichen Beschwerden gelindert werden, sondern Sie erhalten auch ein positives Lebensgefühl durch den Spaß an der Bewegung.

Aktive Körperwahrnehmung

Mit kontinuierlichem Training, aktivem Austausch und vielfältigen Übungen zu Atem und Körperwahrnehmung geben wir Unterstützung darin, die Selbstwahrnehmung und das Selbstwertgefühl positiv zu beeinflussen. Erhöhte Belastungen im Alltag und Berufsleben, sowie der eigene Anspruch allen gerecht werden zu müssen, können langfristig zu Beschwerden führen. Dem wirken wir in diesem Kurs über das Medium Sport und Bewegung aktiv und ergänzend auch mit verschiedenen Entspannungsmethoden entgegen.

Kurs:	23-01-G01 A – Aktive Körperwahrnehmung
Datum:	10.01.2023–04.04.2023 (nicht am 21.02./28.03.2023)
Ort:	Bewegungsraum, Eichehaus
Termin:	Dienstag, 18:00–19:00 Uhr
Dauer:	10 x à 60 Min.
Kursleiter/-in:	Andrea Genähr
Nichtmitglied:	100 €
Vereinsmitglied:	50 €

Mit einer Verordnung vom Arzt erfolgt die Abrechnung über die Krankenkasse.

Kurs:	23-01-G01 B – Aktive Körperwahrnehmung
Datum:	11.04.2023–20.06.2023 (nicht am 30.05./06.06./13.06.2023)
Ort:	Bewegungsraum, Eichehaus
Termin:	Dienstag, 18:00–19:00 Uhr
Dauer:	10 x à 60 Min.
Kursleiter/-in:	Andrea Genähr
Nichtmitglied:	100 €
Vereinsmitglied:	50 €

Mit einer Verordnung vom Arzt erfolgt die Abrechnung über die Krankenkasse.

Yoga

Yoga ist ein Jahrtausende alter Weg in dem Körper, Geist und Seele gleichermaßen angesprochen werden. Yoga hilft uns, mit viel Körperwahrnehmung zu erkennen, wo wir aus dem Gleichgewicht geraten sind und wie wir wieder die eigene Mitte finden können.

Kurs:	23-01-G02 A – Yoga
Datum:	09.01.2023–13.03.2023 (nicht am 20.02.2023)
Ort:	Bewegungsraum, Eichehaus
Termin:	Montag, 19:45–21:15 Uhr
Dauer:	10 x à 90 Min.
Kursleiter/-in:	Heidi Georges-Hecking
Nichtmitglied:	150 €
Vereinsmitglied:	75 €



Kurs: 23-01-G02 B – Yoga
Datum: 27.03.2023–26.06.2023
(nicht am 10.04./01.05./29.05.2023)
Ort: Bewegungsraum, Eichehaus
Termin: Montag, 19:45–21:15 Uhr
Dauer: 10 x à 90 Min.
Kursleiter/-in: Heidi Georges-Hecking
Nichtmitglied: 150 €
Vereinsmitglied: 75 €

Kurs: 23-01-G03 A – Yoga
Datum: 10.01.2023–21.03.2023 (nicht am 21.02.2023)
Ort: Bewegungsraum, Eichehaus
Termin: Dienstag, 19:00–20:30 Uhr
Dauer: 10 x à 90 Min.
Kursleiter/-in: Heidi Georges-Hecking
Nichtmitglied: 150 €
Vereinsmitglied: 75 €

Kurs: 23-01-G03 B – Yoga
Datum: 04.04.2023–27.06.2023
(nicht am 11.04./02.05./30.05.2023)
Ort: Bewegungsraum, Eichehaus
Termin: Dienstag, 19:00–20:30 Uhr
Dauer: 10 x à 90 Min.
Kursleiter/-in: Heidi Georges-Hecking
Nichtmitglied: 150 €
Vereinsmitglied: 75 €

Kurs: 23-01-G04 A – Yoga
Datum: 11.01.2023–29.03.2023 (nicht am 15.02./22.02.2023)
Ort: Bewegungsraum, Eichehaus
Termin: Mittwoch, 08:30–10:00 Uhr
Dauer: 10 x à 90 Min.
Kursleiter/-in: Elisabeth Rothstein
Nichtmitglied: 150 €
Vereinsmitglied: 75 €

Kurs: 23-01-G04 B – Yoga
Datum: 19.04.2023–21.06.2023
Ort: Bewegungsraum, Eichehaus
Termin: Mittwoch, 08:30–10:00 Uhr
Dauer: 10 x à 90 Min.
Kursleiter/-in: Elisabeth Rothstein
Nichtmitglied: 150 €
Vereinsmitglied: 75 €

Kurs: 23-01-G05 A – Yoga
Datum: 12.01.2023–30.03.2023 (nicht am 16.02./23.02.2023)
Ort: Bewegungsraum, Eichehaus
Termin: Donnerstag, 19:00–20:30 Uhr
Dauer: 10 x à 90 Min.
Kursleiter/-in: Elisabeth Rothstein
Nichtmitglied: 150 €
Vereinsmitglied: 75 €

Kurs: 23-01-G05 B – Yoga
Datum: 20.04.2023–06.07.2023 (nicht am 18.05./08.06.2023)
Ort: Bewegungsraum, Eichehaus
Termin: Donnerstag, 19:00–20:30 Uhr
Dauer: 10 x à 90 Min.
Kursleiter/-in: Elisabeth Rothstein
Nichtmitglied: 150 €
Vereinsmitglied: 75 €

Kinderyoga

Yoga kann Kindern helfen, sich selbst besser wahrzunehmen, um mit den Anforderungen in Schule besser umgehen zu können. Es hat insgesamt eine positive Wirkung auf den ganzen Körper. Es verbessert Motorik, Konzentration, Gleichgewichtssinn, Körperwahrnehmung, Muskulatur und stärkt Selbstvertrauen.

Kinderyoga wird spielerisch aufgebaut und die Übungen werden in Bewegungs- und Entspannungsgeschichten eingebunden. Somit besteht eine Yogastunde immer aus einem Bewegungs- und Entspannungsteil. Es finden meditative Spiele, Kindermassagen, Atem- u. Konzentrationsspiele sowie Gesprächsrunden statt.

Kurs:	23-01-G06 A – Kinderyoga, 5–8 Jahre
Datum:	Kurstermine bitte in der Geschäftsstelle erfragen
Ort:	Bewegungsraum, Eichehaus
Termin:	Mittwoch, 17:00–18:00 Uhr
Dauer:	10 x à 60 Min.
Kursleiter/-in:	Jacqueline May
Nichtmitglied:	70 €
Vereinsmitglied:	40 €

Bitte zum Kinderyoga eine (Yoga)Matte, Getränk und warme Socken mitbringen.

Kurs:	22-02-G06 B – Kinderyoga, 5–8 Jahre
Datum:	Kurstermine bitte in der Geschäftsstelle erfragen
Ort:	Bewegungsraum, Eichehaus
Termin:	Mittwoch, 17:00–18:00 Uhr
Dauer:	10 x à 60 Min.
Kursleiter/-in:	Jacqueline May
Nichtmitglied:	70 €
Vereinsmitglied:	40 €

Bitte zum Kinderyoga eine (Yoga)Matte, Getränk und warme Socken mitbringen.

Yoga Walk – Bewegt entspannt

Yoga Walk in der Natur verbindet Achtsamkeits-, Meditations-, Atem- und Yogaübungen in einem und beinhalten Phasen wie Ankommen, Yoga Sequenzen, Walking Phasen und den Abschluss.

Die Yoga Sequenzen im Stehen werden mal statisch, meist jedoch fließend (Vinyasa Yoga) ausgeführt. Hier verschmelzen Körper, Geist und Atem zu einer Einheit.

Schulen Sie Ihre Körperwahrnehmung, Ihre Achtsamkeit und halten Sie Ihren Körper geschmeidig und flexibel.

Es ist kein Equipment erforderlich, außer dem Wetter entsprechende Kleidung.

Kurs:	23-01-G21 – Yoga Walk	NEU!
Datum:	16.03.2023–01.07.2023 (nicht am 06.04., 13.04, 18.05.2023)	
Ort:	Insel Grafenwerth, Treffpunkt ist am KD-Anleger	
Termin:	Donnerstag, 17:00–18:00 Uhr	
Dauer:	10 x à 60 Min.	
Kursleiter/-in:	Moni Lawitzke	
Nichtmitglied:	100 €	
Vereinsmitglied:	50 €	



Schnupperkurse Entspannung

Sie wollten schon immer ein Entspannungsverfahren erlernen, wissen aber nicht, welche Methode für Sie die Richtige ist?

Lernen Sie verschiedene Entspannungstechniken kennen. Sie haben danach einen guten Überblick der wichtigsten Methoden, ohne sich vorab auf eine Richtung festlegen zu müssen.

In folgende Entspannungsmethoden können Sie hineinschnuppern: Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Visualisierung/ Traumreise, Achtsamkeitsübungen, Duftreisen, Lachyoga.

Kurs: 23-01-G12 – Schnupperkurs
„Entspannung (kennen-)lernen“ **NEU!**

Datum: 25.01.2023–22.02.2023

Ort: Bewegungsraum, Eichehaus

Termin: Mittwoch, 19:30–20:30 Uhr

Dauer: 5 x à 60 Min.

Kursleiter/-in: Andrea Schlüter

Nichtmitglied: 50 €

Vereinsmitglied: 25 €

Bitte bringen Sie eine Matte, bequeme Kleidung, ggf. eine Decke und Kissen mit.

Kurs: 23-01-G13 – Autogenes Training

Datum: 11.01.2023–22.02.2023

Ort: Bewegungsraum, Eichehaus

Termin: Mittwoch, 18:30–19:30 Uhr

Dauer: 7 x à 60 Min.

Kursleiter/-in: Andrea Schlüter

Nichtmitglied: 70 €

Vereinsmitglied: 35 €

Bitte bringen Sie eine Matte, bequeme Kleidung, ggf. eine Decke und Kissen mit.

Präventionskurse

Wirbelsäulen Prävention – „Rückenfit“ Vorsorge gegen Rückenschmerzen

Die Wirbelsäule wird Tag für Tag, beim Sitzen, beim Gehen, bei der Haus- oder Gartenarbeit beansprucht. Nicht selten kommt es zu einer Überlastung von Muskeln und Rückgrat, weil wir uns nicht „rückenge-recht“ verhalten. 82 % der Bevölkerung leiden heute unter Rückenschmerzen. Dabei ist es relativ einfach, den Rückenschmerzen vorzubeugen. Wirbelsäulengymnastik ist die beste Therapie und Vorsorge gegen Rückenschmerzen.

Kurs: 23-01-G07 A – Wirbelsäulen Gymnastik
Datum: 10.01.2023–14.03.2023
Ort: Halle Sportzentrum
Termin: Dienstag, 09:00–10:00 Uhr
Dauer: 10 x à 60 Min.
Kursleiter/-in: Susanna Siemes
Nichtmitglied: 100 €
Vereinsmitglied: 50 €

Kurs: 23-01-G07 B – Wirbelsäulen Gymnastik
Datum: 21.03.2023–23.05.2023
Ort: Halle Sportzentrum
Termin: Dienstag, 09:00–10:00 Uhr
Dauer: 10 x à 60 Min.
Kursleiter/-in: Susanna Siemes
Nichtmitglied: 100 €
Vereinsmitglied: 50 €

Kurs: 23-01-G08 A – Wirbelsäulen Gymnastik
Datum: Kurstermine bitte in der Geschäftsstelle erfragen
Ort: Halle Eichehaus
Termin: Mittwoch, 20:00–21:00 Uhr
Dauer: 10 x à 60 Min.
Kursleiter/-in: NN
Nichtmitglied: 100 €
Vereinsmitglied: 50 €

Kurs: 23-01-G09 A – Wirbelsäulen Gymnastik
Datum: 12.01.2023–23.03.2023 (nicht am 16.02.2023)
Ort: Halle Sportzentrum
Termin: Donnerstag, 09:00–10:00 Uhr
Dauer: 10 x à 60 Min.
Kursleiter/-in: Maria Spreitz
Nichtmitglied: 100 €
Vereinsmitglied: 50 €

Frauen 50+ kraftvoll und bewegt! **Ein allgemeines Kräftigungsprogramm für Frauen ab 50 Jahren**

Sie sind eine Frau 50+ und es ist endlich mal wieder Zeit, dass Sie sich um sich selbst kümmern. Sie wollen wieder mehr in Bewegung kommen, kraftvoller werden und das in einer netten Gruppe von gleichgesinnten Frauen. In diesem gesundheitsorientierten Kurs zur allgemeinen Kräftigung kommen Sie mit moderater Bewegung in Schwung und fühlen sich kraftvoller und beweglicher.

Kurs: 23-01-G10 A – Prävention – Frauen 50+
Datum: 12.01.2023–23.03.2023 (nicht am 16.02.2023)
Ort: Halle Eichehaus / Insel Grafenwerth
Termin: Donnerstag, 18:00–19:00 Uhr / 18:30–19:30 Uhr
Dauer: 10 x à 60 Min.
Kursleiter/-in: Nicola Fischer-Rudolphi
Nichtmitglied: 100 €
Vereinsmitglied: 50 €

Kurs:	23-01-G10 B – Prävention – Frauen 50+
Datum:	30.03.2023–15.06.2023 (nicht am 18.05./08.06.2023)
Ort:	Halle Eichehaus / Insel Grafenwerth
Termin:	Donnerstag, 18:00–19:00 Uhr / 18:30–19:30 Uhr
Dauer:	10 x à 60 Min.
Kursleiter/-in:	Nicola Fischer-Rudolphi
Nichtmitglied:	100 €
Vereinsmitglied:	50 €

Sport unter Männern – Mach mit!

Ein sportliches Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung

Sie brauchen dringend mal wieder einen sportlichen Ausgleich zum Job? Joggen und Fitnessstudio sind nichts für Sie? Ballsport hat Ihnen immer Spaß gemacht? Dann haben wir genau das Richtige für Sie! Durch sportlich, spielerische Aktivitäten, mit und ohne Ball, werden Sie fitter. Der sportliche Spaß unter Männern ohne Erfolgsdruck steht im Vordergrund.

Kurs:	23-01-G11 A – Männersport
Datum:	26.01.2023–30.03.2023
Ort:	Halle Eichehaus / Menzenberger Stadion
Termin:	Donnerstag, 19:00–20:00 Uhr
Dauer:	10 x à 60 Min.
Kursleiter/-in:	Ansgar Siemes
Nichtmitglied:	100 €
Vereinsmitglied:	50 €

Kurs:	23-01-G11 B – Männersport
Datum:	13.04.2023–29.06.2023 (nicht am 18.05./08.06.2023)
Ort:	Halle Eichehaus / Menzenberger Stadion
Termin:	Donnerstag, 19:00–20:00 Uhr
Dauer:	10 x à 60 Min.
Kursleiter/-in:	Ansgar Siemes
Nichtmitglied:	100 €
Vereinsmitglied:	50 €

Nordic Walking

Moderates Bewegungsangebot und Ausgleich zum Alltag

Nordic Walking ist eine attraktive Bewegungsaktivität an der frischen Luft! Im Kurs erlernen Sie die Technik und wie Sie Ihre Belastung, entsprechend Ihrer Voraussetzungen selbst steuern können.

Über weitere Übungen und kleine Gesprächsphasen setzen Sie sich aktiv mit Ihrem Gesundheitsverständnis auseinander und verbessern Ihr allgemeines Wohlbefinden.

Der Kurs eignet sich in besonderem Maße für Menschen, die wieder aktiv werden wollen, die ein moderates Bewegungsangebot und einen Ausgleich zum Alltag suchen.

Kurs: 23-01-P01 A – Nordic Walking * **NEU!**
Datum: 12.01.2023–23.03.2023 (nicht am 16.02.2023)
Ort: Reitersdorfer Park, Bad Honnef
Termin: Donnerstag, 17:30–19:00 Uhr
Dauer: 10 x à 90 Min.
Kursleiter/-in: Susanne Nagelschmitz
Nichtmitglied: 150 €
Vereinsmitglied: 75 €

Kurs: 23-01-P01 B – Nordic Walking * **NEU!**
Datum: 30.03.2023–22.06.2023
(nicht am 13.04./18.05./08.06.2023)
Ort: Reitersdorfer Park, Bad Honnef
Termin: Donnerstag, 17:30–19:00 Uhr
Dauer: 10 x à 90 Min.
Kursleiter/-in: Susanne Nagelschmitz
Nichtmitglied: 150 €
Vereinsmitglied: 75 €

Kurs: 23-01-P02 A – Nordic Walking * **NEU!**
Datum: 09.01.2023–20.03.2023 (nicht am 20.02.2023)
Ort: Reitersdorfer Park, Bad Honnef
Termin: Montag, 17:30–19:00 Uhr
Dauer: 10 x à 90 Min.
Kursleiter/-in: Susanne Nagelschmitz
Nichtmitglied: 150 €
Vereinsmitglied: 75 €

Kurs: 23-01-P02 B – Nordic Walking * **NEU!**
Datum: 27.03.2023–19.06.2023
(nicht am 10.04./01.05./29.05.2023)
Ort: Reitersdorfer Park, Bad Honnef
Termin: Montag, 17:30–19:00 Uhr
Dauer: 10 x à 90 Min.
Kursleiter/-in: Susanne Nagelschmitz
Nichtmitglied: 150 €
Vereinsmitglied: 75 €

* Bitte bringen Sie zum Nordic Walking Stöcke mit.



Fit auf Wolke 7

Gymnastikkurse für Senioren

Kurs: 23-01-G18 A – Fit auf Wolke 7
Datum: 09.01.2023–13.03.2023
Ort: Wolke 7, Wilhelmstr. 5, 53604 Bad Honnef
Termin: Montag, 14:00–15:00 Uhr
Dauer: 10 x à 60 Min.
Kursleiter/-in: Susanne Nagelschmitz
Nichtmitglied: 100 €
Vereinsmitglied: 50 €

Kurs: 23-01-G19 A – Fit auf Wolke 7
Datum: 12.01.2023–16.03.2023
Ort: Wolke 7, Wilhelmstr. 5, 53604 Bad Honnef
Termin: Donnerstag, 14:00–15:00 Uhr
Dauer: 10 x à 60 Min.
Kursleiter/-in: Susanne Nagelschmitz
Nichtmitglied: 100 €
Vereinsmitglied: 50 €

Qi Gong & Taijiquan

Qi Gong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrations- und Meditationsübungen. Die Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen.

„**Tai-Chi**“ oder Schattenboxen ist eine in China entwickelte Kampfkunst, die heutzutage von mehreren Millionen Menschen weltweit praktiziert wird. Taijiquan fördert die Gesundheit, die Persönlichkeitsentwicklung und dient der Meditation.

Wenn Sie Mitglied in unserer Budo-Abteilung sind, können Sie alle Kurse im Qi Gong und Tai Chi ohne zusätzliche Kosten besuchen. Hierzu erfahren Sie mehr in unserem Abteilungsflyer Budo.

Qi Gong und Tai Chi sind ein ständiges Angebot der Abteilung Budo. Als Mitglied der Abteilung können Sie ganzjährig das Angebot nutzen.

Kurs:	23-01-G14 A – Qi Gong
Datum:	09.01.2023–20.03.2023
Ort:	Bewegungsraum, Eichehaus
Termin:	Montag, 18:30–19:30 Uhr
Dauer:	10 x à 60 Min.
Kursleiter/-in:	Bernd Bernau
Nichtmitglied:	100 €
Vereinsmitglied:	50 €

Mitglieder der Abteilung Budo ohne zusätzliche Kosten. Anmeldung dennoch erforderlich.

Kurs: 23-01-G14 B – Qi Gong
Datum: 27.03.2023–22.05.2023
Ort: Bewegungsraum, Eichehaus
Termin: Montag, 18:30–19:30 Uhr
Dauer: 6 x à 60 Min.
Kursleiter/-in: Bernd Bernau
Nichtmitglied: 60 €
Vereinsmitglied: 30 €

Mitglieder der Abteilung Budo ohne zusätzliche Kosten. Anmeldung dennoch erforderlich.

Kurs: 23-01-G15 A – Qi Gong
Datum: 08.01.2023–19.03.2023
Ort: Halle Eichehaus
Termin: Sonntag, 08:00–09:00 Uhr
Dauer: 10 x à 60 Min.
Kursleiter/-in: Bernd Bernau
Nichtmitglied: 100 €
Vereinsmitglied: 50 €

Mitglieder der Abteilung Budo ohne zusätzliche Kosten. Anmeldung dennoch erforderlich.

Kurs: 23-01-G15 B – Qi Gong
Datum: 26.03.2023–21.05.2023
Ort: Halle Eichehaus
Termin: Sonntag, 08:00–09:00 Uhr
Dauer: 7 x à 60 Min.
Kursleiter/-in: Bernd Bernau
Nichtmitglied: 70 €
Vereinsmitglied: 35 €

Mitglieder der Abteilung Budo ohne zusätzliche Kosten. Anmeldung dennoch erforderlich.

Kurs: 23-01-G16 A -Taijiquan
Datum: 11.01.2023–15.03.2023
Ort: Montessori Grundschule, Bergstraße
Termin: Mittwoch, 18:00–19:00 Uhr
Dauer: 10 x à 60 Min.
Kursleiter/-in: Bernd Bernau
Nichtmitglied: 100 €
Vereinsmitglied: 50 €

Mitglieder der Abteilung Budo ohne zusätzliche Kosten. Anmeldung dennoch erforderlich.

Kurs: 23-01-G16 B -Taijiquan
Datum: 22.03.2023–31.05.2023
Ort: Montessori Grundschule, Bergstraße
Termin: Mittwoch, 18:00–19:00 Uhr
Dauer: 9 x à 60 Min.
Kursleiter/-in: Bernd Bernau
Nichtmitglied: 90 €
Vereinsmitglied: 45 €

Mitglieder der Abteilung Budo ohne zusätzliche Kosten. Anmeldung dennoch erforderlich.



Sport draußen

Sport in der Halle ist für Sie keine Option und Sie würden lieber 1x die Woche draußen trainieren?

Der TV Eiche bietet jeweils dienstags von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr im Stadion Menzenberg ein allgemeines Fitnesstraining an. Dank der Flutlichtanlage ist dort auch abends nicht dunkel. Das Training sieht viel Bewegung vor, damit kalte Füße keine Chance bekommen. Auch Mobilität und Gymnastikelemente kommen nicht zu kurz.

Trainiert wird bei (nahezu) jedem Wetter, an entsprechende Trainingsbekleidung sollte gedacht werden.

Kurs:	23-01-G17 – Sport draußen
Datum:	14.03.2023–30.05.2023 (nicht am 16.05.2023)
Ort:	Menzenberger Stadion
Termin:	Dienstag, 18:30–19:30 Uhr
Dauer:	10 x à 60 Min.
Kursleiter/-in:	Ansgar Siemes
Nichtmitglied:	100 €
Vereinsmitglied:	50 €

Lauffreife

Lauftraining für (Wieder-)Einsteiger

In unserem Lauffreife geht es um das **gemeinschaftliche** Erleben des Laufsports. Wir möchten den Spaß am Laufen wiederfinden bzw. neu entdecken. Inhaltlich geht es u.a. um die Laufschule, Stabilisationsübungen und Gymnastik.

Willkommen sind alle; insbesondere (Wieder-)Einsteiger sowie Läuferinnen und Läufer, die einfach Lust auf neue Impulse haben und gerne ihre Ziele in der Gruppe erreichen möchten.

Am Ende des Kurses darf gerne ein gemeinsames Event anvisiert werden.

Kurs:	23-01-P03 – Lauffreife	NEU!
Datum:	11.02.2023–13.05.2023	
Ort:	Insel Grafenwerth, Treffpunkt ist am KD Anleger	
Termin:	Samstag, 10:00–10:45 Uhr	
Dauer:	10 x à 45 Min.	
Kursleiter/-in:	Fabian Bornheim	
Nichtmitglied:	75 €	
Vereinsmitglied:	37 €	

Eine individuelle Erstellung eines Trainingsplans ist gegen Aufpreis möglich.



Kurse mit Babys

Schmusebären

Entsprechend dem Alter der Babys werden die Sinne durch verschiedene Materialien angesprochen und gefördert. Neugierde wird geweckt und durch Wiederholungen wird „Erfahrenes“ gefestigt. Die Förderung sozialer Kontakte und der Austausch der Eltern untereinander werden ganz nebenbei erzielt. Da speziell die Beweglichkeit der Babys gefördert wird, ist der Kursraum geheizt, so dass die Kinder nackt sein dürfen und sich dadurch frei bewegen können.

Anmeldung nur nach telefonischer Absprache (Prüfung der Alterszugehörigkeit).

Ein Einstieg ist auch während der Laufzeit der Kurse möglich.

Kurs:	23-01-T01 A – Schmusebären
Datum:	10.01.2023–28.03.2023
Ort:	Bewegungsraum Eichehaus
Termin:	Dienstag, 09:15–10:15 Uhr
Dauer:	3 Monate* (nicht in den NRW-Ferien und an gesetzlichen Feiertagen)
Kursleiter/-in:	Linda Kraye
Preis:	36 € (12 € pro Monat)

Kurs:	23-01-T02 A – Schmusebären
Datum:	10.01.2023–28.03.2023
Ort:	Bewegungsraum Eichehaus
Termin:	Dienstag, 10:30–11:30 Uhr
Dauer:	3 Monate* (nicht in den NRW-Ferien und an gesetzlichen Feiertagen)
Kursleiter/-in:	Linda Kraye
Preis:	36 € (12 € pro Monat)

Teddybären

Montags und donnerstags treffen sich alle Krabbelkinder mit ihren Eltern in der Gymnastikhalle des TV Eiche zum Bewegen und Austoben. Je nach Entwicklung des Kindes werden in spielerischer Art Übungen zur Bewegungsförderung angeboten. Das Angebot reicht von bewegten Elementen wie Wackelbrücke und Wippe über Weichböden bis hin zu Geräteparcours mit Sprungkästen und Rutschen.

Kurs: 23-01-T03 A – Teddybären
Datum: 06.01.2023–24.04.2023
Ort: Halle Eichehaus
Termin: Montag, 15:00–16:00 Uhr
Dauer: 4 Monate (nicht in den NRW-Ferien und an gesetzlichen Feiertagen, 20.02./10.04.2023)
Kursleiter/-in: Nora Walter
Preis: 48 € (12 € pro Monat)

Kurs: 23-01-T04 A – Teddybären
Datum: 12.01.2023–30.03.2023
Ort: Halle Eichehaus
Termin: Donnerstag, 09:00–10:00 Uhr
Dauer: 3 Monate (nicht in den NRW-Ferien und an gesetzlichen Feiertagen, 16.02.2023)
Kursleiter/-in: Nele Fischer
Preis: 36 € (12 € pro Monat)

Kurs: 23-01-T04 B – Teddybären
Datum: 20.04.2023–15.06.2023
Ort: Halle Eichehaus
Termin: Donnerstag, 09:00–10:00 Uhr
Dauer: 2 Monate (nicht in den NRW-Ferien und an gesetzlichen Feiertagen)
Kursleiter/-in: Nele Fischer
Preis: 24 € (12 € pro Monat)

Kinder & Jugendliche

Der TV Eiche bietet innerhalb seines klassischen Abteilungsprogramms ein umfangreiches Sportangebot für Kinder und Jugendliche. Für die „Kleinen“ bieten wir unseren speziellen Kindersport (KiSpo) an, in dem verschiedene Sportangebote mit einem Pauschalpreis genutzt werden können. Nähere Informationen in der Geschäftsstelle oder auf unserer Internetseite: www.tv-eiche.de.

Circus

In unserem Kurs könnt ihr verschiedene Circustechniken erlernen. Seillaufen, Trapez, Einrad fahren, Kugellaufen, Rola Bola und vieles mehr. Da wir ein fortlaufender Kurs sind, haben die Kinder ein unterschiedliches Niveau und können sich gegenseitig unterstützen und viel voneinander lernen.

Nicht in den NRW-Ferien

Kurs:	23-01-T05 A – Circus, 6–8 Jahre
Datum:	13.01.2023–16.06.2023
Ort:	Montessori Grundschule, Bergstraße
Termin:	Freitag, 15:30–17:00 Uhr
Dauer:	10 x à 90 Min.
Kursleiter/-in:	Kathrin Krämer
Nichtmitglied:	105 €
Vereinsmitglied:	60 €

Kurs:	23-01-T05 B – Circus, 6–8 Jahre
Datum:	13.01.2023–16.06.2023
Ort:	Montessori Grundschule, Bergstraße
Termin:	Freitag, 15:30–17:00 Uhr
Dauer:	6 x à 90 Min.
Kursleiter/-in:	Kathrin Krämer
Nichtmitglied:	63 €
Vereinsmitglied:	36 €

Kurs: 23-01-T06 A – Circus, 8–10 Jahre
Datum: 13.01.2023–16.06.2023
Ort: Montessori Grundschule, Bergstraße
Termin: Freitag, 17:00–18:30 Uhr
Dauer: 10 x à 90 Min.
Kursleiter/-in: Kathrin Krämer
Nichtmitglied: 105 €
Vereinsmitglied: 60 €

Kurs: 23-01-T06 B – Circus, 8–10 Jahre
Datum: 13.01.2023–16.06.2023
Ort: Montessori Grundschule, Bergstraße
Termin: Freitag, 17:00–18:30 Uhr
Dauer: 6 x à 90 Min.
Kursleiter/-in: Kathrin Krämer
Nichtmitglied: 63 €
Vereinsmitglied: 36 €

Kurs: 23-01-T07 A – Circus, ab ca. 10 Jahren
Datum: 13.01.2023–16.06.2023
Ort: Montessori Grundschule, Bergstraße
Termin: Samstag, 09:30–11:30 Uhr
Dauer: 10 x à 120 Min.
Kursleiter/-in: Kathrin Krämer
Nichtmitglied: 140 €
Vereinsmitglied: 80 €

Kurs: 23-01-T07 B – Circus, ab ca. 10 Jahren
Datum: 14.01.2023–17.06.2023
Ort: Montessori Grundschule, Bergstraße
Termin: Samstag, 09:30–11:30 Uhr
Dauer: 4 x à 120 Min.
Kursleiter/-in: Kathrin Krämer
Nichtmitglied: 56 €
Vereinsmitglied: 32 €

Inliner

Die Kids werden in den Inliner-Kursen nicht nur fit auf den Inlineskates gemacht, sondern es wird auch ein tolles Erlebnis innerhalb einer Gruppe Gleichgesinnter vermittelt. Ob sicherer Skater oder kompletter Neueinsteiger – alle sind bei uns gleichermaßen willkommen.

Im Winter wird in der Halle trainiert und im Sommer auf unserem Außengelände an der Rheinpromenade.

Kurs: 23-01-LA01 A – Inliner
Datum: 09.01.2023–20.03.2023
Ort: Halle Kasch / Skaterplatz
Termin: Montag, 16:30–17:25 Uhr
Dauer: 10 x à 55 Min.
Kursleiter/-in: Carsten Kreft
Nichtmitglied: 70 €
Vereinsmitglied: 40 €*

Kurs: 23-01-LA01 B – Inliner
Datum: 17.04.2023–19.06.2023 (nicht am 01.05./29.05.2023)
Ort: Halle Kasch/Skaterplatz
Termin: Montag, 16:30–17:25 Uhr
Dauer: 8 x à 55 Min
Kursleiter/-in: Carsten Kreft
Nichtmitglied: 56 €
Vereinsmitglied: 32 €*

Kurs: 23-01-LA02 A – Inliner
Datum: 09.01.2023–20.03.2023
Ort: Halle Kasch / Skaterplatz
Termin: Montag, 17:25–18:20 Uhr
Dauer: 10 x à 55 Min.
Kursleiter/-in: Carsten Kreft
Nichtmitglied: 70 €
Vereinsmitglied: 40 €*

Kurs: 23-01-LA02 B – Inliner
Datum: 17.04.2023–19.06.2023 (nicht am 01.05./29.05.2023)
Ort: Halle Kasch/Skaterplatz
Termin: Montag, 17:25–18:20 Uhr
Dauer: 8 x à 55 Min
Kursleiter/-in: Carsten Kreft
Nichtmitglied: 56 €
Vereinsmitglied: 32 €*

Kurs: 23-01-LA03 A – Inliner
Datum: 09.01.2023–20.03.2023
Ort: Halle Kasch / Skaterplatz
Termin: Montag, 18:20–19:15 Uhr
Dauer: 10 x à 55 Min.
Kursleiter/-in: Carsten Kreft
Nichtmitglied: 70 €
Vereinsmitglied: 40 €*

Kurs: 23-01-LA03 B – Inliner
Datum: 17.04.2023–19.06.2023 (nicht am 01.05./29.05.2023)
Ort: Halle Kasch/Skaterplatz
Termin: Montag, 18:20–19:15 Uhr
Dauer: 8 x à 55 Min
Kursleiter/-in: Carsten Kreft
Nichtmitglied: 56 €
Vereinsmitglied: 32 €*

*Mitglieder der Abteilung Leichtathletik ohne zusätzliche Kosten. Anmeldung dennoch erforderlich.

„Sportliche Ziele setzen und erreichen, so geht's!“

Jeder, der Spaß an der Leichtathletik hat, wird in diesen Sportkursen seine individuelle Leistungsfähigkeit im Springen, Laufen und Werfen verbessern können. Ob das Ziel ist, endlich das Sportabzeichen zu machen, seine Fitness oder Beweglichkeit zu verbessern oder sogar eines Tages an leichtathletischen Wettkämpfen der Altersklassen teilzunehmen.

Im Basisprogramm werden sowohl Hoch- und Weitsprung, als auch der Umgang mit Wurfgeräten neben dem leichtathletischen Grundwissen von Laufschiule und Technik zum Trainingsprogramm gehören. Das neue Sportprogramm wird die Ziele der Sportler berücksichtigen.

Die Altersgrenze ab Mitte 30 ist dabei nach oben offen.

Kurs:	23-01-LA04 B – Sportliche Ziele setzen	NEU!
Datum:	findet fortlaufend statt	
Ort:	Montessori Grundschule, Bergstraße	
Termin:	Montag, 17:30–19:00 Uhr	
Dauer:	10 x à 90 Min.	
Kursleiter/-in:	Bernward Siemes / Dr. Roland Wattenbach	
Nichtmitglied:	70 €	
Vereinsmitglied:	20 €	

Neuer Trend! Hula Hoop

Nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene schwingen immer mehr einen Reifen um ihre Hüften – Hula Hoop ist voll im Trend. Es macht nicht nur Spaß, sondern auch die Effekte können sich sehen lassen.

Die Effekte sind u.a. Mobilisation der Wirbelsäule, die Bauch- u. Rückenmuskulatur wird gekräftigt, es regt die Durchblutung und den Stoffwechsel an. Weiterhin bringt das Hula Hoop Training Herz-Kreislauf-System in Schwung. Also durchweg, ein effektives Ganzkörpertraining! Das Alter spielt dabei keine Rolle.

Kurs:	23-01-G20 – Hula Hoop	NEU!
Datum:	Kurstermine bitte in der Geschäftsstelle erfragen	
Ort:	Halle Kasch (ehem. Hauptschule), Bergstraße	
Termin:	Donnerstag, 16:00–17:00 Uhr	
Dauer:	10 x à 60 Min.	
Kursleiter/-in:	NN	
Nichtmitglied:	100 €	
Vereinsmitglied:	50 €	



Anmeldung

Eine Anmeldung kann schriftlich, per Mail an sportbetrieb@tv-eiche.de, oder telefonisch erfolgen. Das verbindliche Kursanmeldeformular erhalten Sie von uns in der in der Geschäftsstelle, oder direkt von der Übungsleiterin am Kursstart (vorherige Anmeldung erforderlich).

Die Anmeldung für alle Kurse ist auf die Person bezogen anzusehen. Das gilt insbesondere auch für Kurse mit minderjährigen Teilnehmern. In diesem Fall wird das Kind Kursteilnehmer (bei den Babykursen zusätzlich ein Elternteil).

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Eine schriftliche Anmeldebestätigung seitens des TV Eiche erfolgt nicht. Eine Mitteilung erfolgt nur dann, wenn die Veranstaltungen ausgebucht sind oder ausfallen. Der TV Eiche behält sich einen Wechsel der Kursreferenten vor.

Teilnehmer aus den laufenden Kursen werden bevorzugt bei der Platzvergabe im Rahmen einer Wiederanmeldephase behandelt. Erst nach Ablauf der Wiederanmeldefrist können Plätze in den Kursen verbindlich zugesagt werden.

Kursgebühr

Mit der Abgabe der verbindlichen Kursanmeldung verpflichtet sich der Kursteilnehmer zur Zahlung der vereinbarten Kursgebühr, unabhängig davon, ob am Kurs teilgenommen wird oder nicht. Krankheitsbedingte Abmeldungen gelten als Ausnahme ab dem Datum, an dem ein ärztliches Attest beim TV Eiche eingeht. Die Kursgebühren sind anteilig bis zu diesem Datum und einschließlich einer Bearbeitungsgebühr zu entrichten.

Die Zahlung der Kursgebühr ist satzungsgemäß nur über Einzugsermächtigung möglich.

Verbindliche Kursanmeldung

Bitte füllen Sie alle Felder vollständig aus



.....
Name

.....
Vorname

.....
Telefon

.....
E-Mail

.....
Straße, Hausnummer

.....
Postleitzahl, Ort

.....
Geburtsdatum

.....
Ja Nein
Mitglied im TV Eiche

Ich melde mich verbindlich zu folgenden Veranstaltungen an:

.....
Kursnummer

.....
Kursname

.....
Kursgebühr

Die Teilnahmebedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne sie in allen Punkten an. Ich bin damit einverstanden, dass die Daten dieser Anmeldung elektronisch gespeichert werden.
Wir verarbeiten die Daten gemäß Datenschutzgesetz.

Ich stimme der Zusendung des Newsletters zu. Diese Zustimmung kann ich jederzeit beim TV Eiche widerrufen.

.....
Datum, Ort

.....
Unterschrift

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige den TV Eiche, die von mir für den genannten Kurs zu zahlenden Gebühren einmalig von meinem Konto einzuziehen.

.....
Kontoinhaber: Name, Vorname

.....
Straße, Hausnummer

.....
Postleitzahl, Ort

.....
Datum, Ort

.....
BIC

.....
IBAN

.....
Datum, Ort

.....
Unterschrift



Bleiben Sie gut informiert und besuchen Sie uns auf Facebook



Gesundheit und Lebensfreude für Generationen

Bildnachweis

Umschlag © iStock.com/laflor

Seite 5 © privat

Seite 7 © iStock.com/RyanJLane

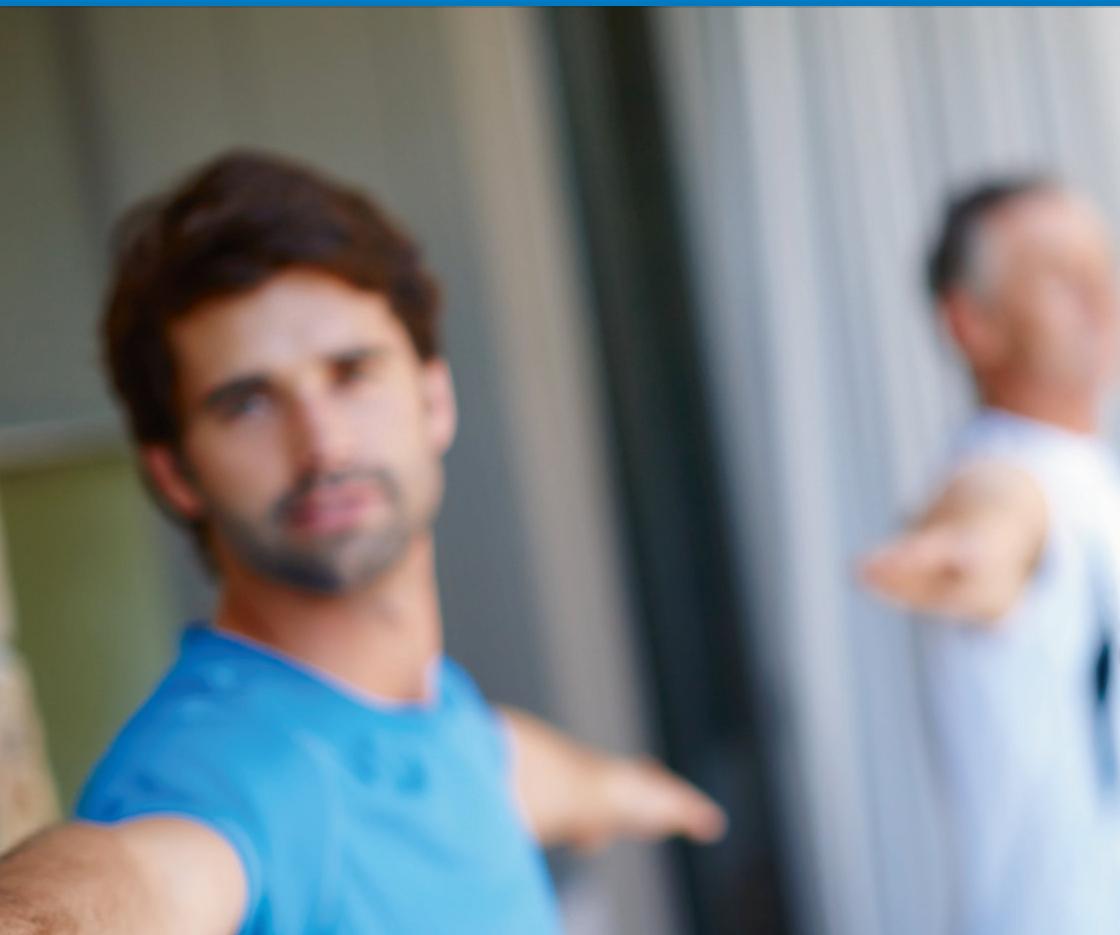
Seite 11 © iStock.com/Ridofranz

Seite 17 © iStock.com/kasto80

Seite 21 © iStock.com/Wavebreakmedia

Seite 23 © iStock.com/Tomml

Seite 31 © iStock.com/miodrag ignjatovic



www.tv-eiche.de